

ASPEK-ASPEK KETIDAKMAMPUAN MENGELOLA WAKTU EMPAT SISWA KELAS VII A SMP BUNDA HATI KUDUS GROGOL

EMILIANUS R. DEDYSON

Kepala SMK St. Elisabeth Lela-Maumere-Flores, NTT
romodedysonpr.atma@gmail.com

Abstrak

Kemampuan mengelola waktu diwujudkan dalam kegiatan rutinitas sehari-hari yang sangat tersusun dan merupakan sikap dan komitmen pribadi. Beberapa kasus terjadi di sekolah, menunjukkan fakta yang berbeda, bahwa siswa tidak memiliki kemampuan mengelola waktunya dengan baik. Penelitian ini didasarkan pada fenomena yang mengindikasikan adanya perilaku ketidakmampuan mengelola waktu yang dialami oleh siswa di SMP Bunda Hati Kudus Grogol. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui aspek-aspek ketidakmampuan mengelola waktu dan memberikan pemahaman kepada siswa melalui konseling kelompok. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Subjek dalam penelitian ini adalah empat orang siswa SMP Bunda Hati Kudus Grogol Jakarta. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan DCM (daftar cek masalah), wawancara, observasi, dan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan adanya beberapa perubahan dalam diri empat siswa SMP Bunda Hati Kudus Grogol untuk mengelola waktu. Berdasarkan hasil observasi selama konseling, disimpulkan bahwa konseling kelompok mampu memberi masukan positif terutama kesadaran dan pola pikir empat siswa SMP Bunda Hati Kudus Grogol pada aspek-aspek ketidakmampuan mengelola waktu.

Kata kunci: Aspek-aspek ketidakmampuan mengelola waktu, konseling kelompok

Abstract

The inability to manage time was appeared in everyday routine activities which were well structured as it consisted of attitude and personal commitment. Some cases happened in schools showed different facts, that students did not have ability to manage their time well. The study was based on the phenomenon that occurs and indicated the inability to manage time of students in Bunda Hati Kudus Junior High School Grogol. The purpose of this study was to know aspects of inability to manage time and giving understanding to students through group counseling. The type of research was descriptive. The subjects in this study were four students of Bunda Hati Kudus Junior High School Grogol, Jakarta. The data collecting techniques were check list problems (DCM), interview, observation, and questionnaires. The result of the study showed that there was few changes in managing time of four students in Bunda Hati Kudus Junior High School Grogol, Jakarta. Based on the observation during counseling, it was concluded that the group counseling was able to give positive input, especially in awareness and mindset changes of four students in Bunda Hati Kudus Grogol, in the aspects of inability to manage time.

Keywords: aspects of inability to manage time, group counseling

PENDAHULUAN

Salah satu faktor penting yang turut mempengaruhi keberhasilan dan prestasi seseorang dalam hidup adalah kebiasaan untuk mengelola waktu secara efisien (dalam Haynes, 2010). Waktu merupakan sesuatu yang diberikan secara bersamaan kepada siapapun tanpa memandang umur atau kedudukan. Setiap aktivitas membutuhkan waktu. Waktu selalu berjalan begitu cepat tanpa ada yang bisa menghalanginya. Oleh karena itu, waktu dilihat sebagai sesuatu yang vital dan tidak akan pernah tergantikan (dalam Timpe, 2001).

Menurut Timpe (2001), pokok persoalan mengelola waktu disamakan dengan rutinitas sehari-hari yang sangat tersusun dan merupakan sikap dan komitmen pribadi. Jika waktu tidak dikelola maka apapun tidak dapat dikelola. Meningkatnya pengelolaan waktu akan menambah produktivitas dan kinerja secara keseluruhan. Kebiasaan mengelola waktu belajar bukanlah merupakan bakat alamiah atau pembawaan lahir yang dimiliki siswa sejak kecil. Kebiasaan belajar mengelola waktu yang baik tidak dapat dibentuk dalam jangka waktu yang singkat tetapi membutuhkan proses panjang untuk memperolehnya. Kebiasaan belajar mengelola waktu dapat diartikan sebagai cara atau teknik yang menetap pada diri siswa pada waktu

menerima pelajaran, membaca buku, mengerjakan tugas, dan pengaturan waktu untuk menyelesaikan kegiatan.

Seorang siswa dikatakan memiliki kebiasaan belajar mengelola waktu yang baik apabila ia mampu memilih cara-cara belajar yang tepat dan akan menuntunnya mencapai suasana belajar yang kondusif sehingga memperoleh prestasi. Pengelolaan waktu yang tepat disertai dengan suasana belajar yang menyenangkan, akan lebih mudah menghantar siswa memahami apa yang dipelajari untuk meningkatkan penguasaan terhadap materi pelajaran tertentu. Semakin baik pengelolaan waktu belajar akan semakin baik pula penguasaan materi oleh siswa dan akan menunjang prestasi belajar siswa tersebut. Kebiasaan belajar mengelola waktu yang baik timbul karena adanya dorongan yang kuat dari dalam diri untuk memperoleh hasil atau prestasi belajar yang baik (Djaali, 2015).

Selama peneliti melakukan praktik psikoedukasi di Kelas VII A SMP BHK Grogol, ditemukan fenomena pengelolaan waktu yang tidak efisien. Fenomena tersebut dialami oleh empat siswa yang berinisial SK, CR, VA, dan AG secara khusus pada perilaku: bermain *game* sepanjang waktu, membaca bacaan yang tidak berhubungan dengan mata pelajaran, tidak menyelesaikan PR, tidak memiliki catatan yang lengkap,

tidak memiliki sasaran dalam belajar, tidak mengumpulkan tugas pada waktu yang telah ditentukan. Subjek penelitian ditentukan berdasarkan hasil observasi dan wawancara. Wawancara dilakukan kepada wali kelas, guru matematika, guru bahasa Inggris dan guru BK. Hasil wawancara menunjukkan bahwa keempat siswa mengalami ketidakmampuan manajemen waktu.

Konseling kelompok merupakan suatu proses intervensi yang bersifat membantu individu untuk meningkatkan pemahaman tentang diri sendiri dan hubungannya dengan orang lain. Salah satu tujuan dari konseling kelompok untuk meningkatkan kesadaran akan pertumbuhan dan perkembangan individu yang sehat. Proses konseling kelompok dapat menggunakan teknik-teknik khusus secara sistematis dalam setiap tugas perkembangan berdasarkan usianya dengan tujuan untuk menimbulkan kesadaran penuh tentang pribadinya (dalam Mungin, 2005).

Berdasarkan uraian fenomena dan hasil asesmen awal, maka diidentifikasi masalah berkaitan dengan manajemen waktu yaitu faktor apa saja yang menyebabkan empat siswa kelas VII A SMP Bunda Hati Kudus tidak memiliki kemampuan mengelola waktu?; Apa dampak yang muncul pada empat siswa kelas VII A SMP Bunda Hati Kudus yang tidak mampu mengelola waktu?; Bagaimana upaya untuk menangani kasus

empat siswa SMP Bunda Hati Kudus yang tidak mampu mengelola waktu?; Apakah pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan mampu memperbaiki aspek-aspek ketidakmampuan mengelola waktu pada empat siswa SMP Bunda Hati Kudus? Peneliti membatasi permasalahan pada aspek-aspek ketidakmampuan mengelola waktu belajar pada empat siswa kelas VII A SMP Bunda Hati Kudus Grogol – Jakarta melalui layanan konseling kelompok. Tujuan penelitian untuk mengetahui perubahan kesadaran dan pola pikir melalui pelaksanaan konseling kelompok empat siswa SMP Bunda Hati Kudus Grogol Jakarta.

Mungin (2005), mengatakan bahwa konseling kelompok merupakan bentuk khusus dari layanan konseling untuk saling membagi kepedulian pribadi dengan cara mengemukakan kesulitan dan keprihatinan pribadi kepada sesama anggota kelompok dan kepada konselor untuk dapat meningkatkan pemahaman dan penerimaan terhadap nilai-nilai kehidupan dan tujuan hidup, serta untuk belajar meningkatkan atau menghilangkan perilaku-perilaku dan sikap-sikap tertentu. Corey (dalam Mungin, 2005), menyatakan bahwa konseling kelompok berpusat pada hal-hal khusus seperti masalah pendidikan, pekerjaan, sosial, dan pribadi. Natawidjaya (dalam Rusmana, 2009), mendefinisikan konseling kelompok merupakan suatu upaya

pemberian bantuan kepada individu (konseli) yang dilakukan dalam suasana kelompok, bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta bertujuan untuk memberikan kemudahan dalam berbagai aspek perkembangan dan pertumbuhannya. Shertzer dan Stone (dalam Mungin, 2005), mendefinisikan konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dimanis, yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari. Proses itu mengandung ciri-ciri terapeutik seperti pengungkapan pikiran dan perasaan secara leluasa, orientasi pada kenyataan, pembukaan diri mengenai seluruh perasaan mendalam yang dialami, saling percaya, saling perhatian, saling pengertian, dan saling mendukung. Menurut Prayitno dan Amti (2015), layanan konseling kelompok adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan dalam suasana kelompok, di dalamnya terjadi hubungan perorangan yang hangat, terbuka, penuh keakraban.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif eksploratif. Penelitian deskriptif hanya melakukan analisis hanya sampai taraf deskripsi yaitu menganalisis dan menyajikan data secara sistemik, sehingga dapat lebih mudah dipahami dan disimpulkan

sedangkan penelitian eksploratif adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk menemukan sesuatu yang baru berupa pengelompokan suatu gejala, fakta dan fenomena tertentu. Penelitian deskriptif eksploratif bertujuan untuk menggambarkan keadaan suatu gejala atau fenomena berdasarkan kajian dari setiap data yang diperoleh (dalam Sunarto, dkk. 2017). Berdasarkan konteks permasalahan yang terjadi, peneliti hanya ingin mengetahui hal-hal khusus yang berkaitan langsung dengan keadaan empat subjek pada aspek-aspek ketidakmampuan mengelola waktu. Langkah-langkah yang dilakukan meliputi: studi pendahuluan, persiapan tindakan, pelaksanaan tindakan, dan refleksi.

Proses konseling kelompok terdiri dari kegiatan, tujuan, dan teknik konseling. Rancangan tindakan akan menjadi rencana proses konseling kelompok yang terdiri dari: hari/tanggal, tempat, pembukaan, isi/intervensi (teknik), penutup. Tema-tema konseling kelompok meliputi orientasi, mari berceritera, aku dan waktuku, aku dan jadwalku, ayo manfaatkan waktu, dan jadwalku temanku.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pencapaian target berdasarkan tujuan penelitian belum optimal. Ada dua subjek

yang belum mengalami kesadaran dan perubahan pola pikir dalam mengelola waktu dan kebiasaan belajar.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh gambaran perilaku pada aspek-aspek pengelolaan waktu sebelum dilakukan konseling, selama konseling, dan setelah konseling pada subjek SK, CR, VA, dan AG. Aspek yang diamati adalah: (1) Perencanaan; (2) Prioritas; (3) Sasaran; (4) Tidak menunda pekerjaan; (5) Mampu menolak tawaran yang tidak penting; (6) Membuat catatan.

Sebelum dilaksanakan proses konseling kelompok selama tujuh sesi, subjek SK, CR, VA, dan AG mengalami permasalahan yang sama pada aspek-aspek ketidakmampuan mengelola waktu. Permasalahan ini diketahui melalui proses pengumpulan data yaitu dengan melakukan DCM, wawancara, observasi, dan angket. Keempat subjek tersebut tidak bisa mengelola waktu dengan baik dalam belajar. Hal ini terlihat pada perilaku terlambat datang ke sekolah, tidak memiliki rencana belajar, sering menunda tugas, selalu bermain *game*, terlambat mengumpulkan tugas bahkan pernah beberapa kali tidak mengumpulkan tugas. Perilaku-perilaku keempat subjek ini apabila tidak mendapatkan perhatian dan penanganan yang tepat maka akan berdampak negatif bagi dirinya. Dampak negatif tersebut akan

mempengaruhi perkembangan belajarnya. Oleh karena itu, salah satu cara yang dapat digunakan untuk memperbaiki ketidakmampuan empat subjek dalam mengelola waktu adalah layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioral melalui teknik penguatan positif, kartu berharga, dan kontrak perilaku.

Selama proses konseling berlangsung keempat subjek berpartisipasi mengikuti sesi satu sampai dengan sesi ketujuh. Subjek SK dan AG mengalami perubahan perilaku dari sesi ke sesi secara khusus mulai sesi ketiga, keempat, kelima, dan keenam. Perubahan tersebut terlihat pada aspek-aspek pengelolaan waktu yaitu perencanaan, tidak menunda pekerjaan, dan memiliki catatan dengan demikian kondisi SK selaras dengan aspek pertama, ketiga, dan keenam sesuai dengan pendapat Mancini (2007). Subjek CR dan VA selama sesi konseling berlangsung dari sesi pertama sampai dengan sesi ketujuh belum mengalami perubahan. Hal ini terlihat dari ketidakmampuan CR dan VA dalam mengelola waktu. Kondisi CR dan VA sesuai dengan ciri-ciri individu yang tidak mampu mengelola waktu menurut pandangan Mancini (2007) yaitu: selalu menunda-nunda pekerjaan (*prokrastinasi*), mengabaikan pekerjaan yang penting dan mendesak, selalu membuang-buang waktu dengan kegiatan yang tidak bermanfaat, tidak memiliki

perencanaan yang matang dalam setiap aktivitas, tidak memiliki daftar tugas dalam setiap aktivitas.

Setelah proses konseling dilaksanakan terlihat kedua subjek SK dan AG menunjukkan perubahan berdasarkan aspek-aspek pengelolaan waktu yang dikemukakan oleh Mancini. Berdasarkan aspek perencanaan keempat subjek mampu membuat rencana atau jadwal belajar. Berdasarkan aspek prioritas, pelaksanaan tepat waktu, dan membuat catatan hanya terlihat pada subjek SK dan AG. Ganjaran menjadi bagian terpenting dalam upaya pembentukan perilaku baru pada setiap individu. Subjek CR dan VA belum nampak terlihat perubahan pada aspek prioritas, pelaksanaan tepat waktu, dan membuat catatan. Kondisi CR dan VA sesuai dengan karakteristik individu yang tidak mampu mengelola waktu menurut Mancini (2007), yaitu tidak mampu membuat perencanaan, sering menunda tugas, tidak membuat catatan daftar tugas, tidak mengetahui prioritas. Dengan demikian, kondisi CR dan VA sejalan dengan ciri-ciri individu yang tidak mampu mengelola waktu menurut pendapat Mancini.

Implikasi pelaksanaan layanan konseling kelompok pendekatan behaviorial dengan teknik penguatan positif, kartu berharga, dan kontrak perilaku dapat membentuk perilaku baru pada aspek-aspek ketidakmampuan

mengelola waktu secara khusus pada kedua subjek SK dan AG, sedangkan pada kedua subjek CR dan VA belum terlihat perubahan pada aspek-aspek ketidakmampuan mengelola waktu. Oleh karena itu, kasus ketidakmampuan mengelola waktu yang terjadi perlu proses lanjutan untuk pendalaman tindakan layanan konseling secara individual dan kelompok.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Pertama, pada aspek perencanaan, SK dan AG sudah memiliki jadwal belajar, baik harian maupun mingguan. SK dan AG dapat mengalokasikan waktu secara baik pada kegiatan belajar dan mengerjakan tugas-tugas, sedangkan subjek CR dan VA belum dapat melaksanakan rencana belajar dengan baik yaitu belajar dan mengerjakan tugas-tugas sekolah. Secara keseluruhan subjek CR dan VA hanya terlihat mampu merencanakan tetapi tidak mampu menjalankan apa yang telah direncanakan.

Kedua, pada aspek prioritas, SK dan AG sudah dapat menentukan mata pelajaran dan tugas-tugas mana yang harus segera dikerjakan dan mana yang harus ditunda. SK dan AG juga sudah mampu membagi waktu untuk belajar dan menyelesaikan tugas sesuai dengan mata pelajaran yang membutuhkan

banyak waktu dan yang tidak banyak membutuhkan waktu, sedangkan CR dan VA belum dapat menentukan mata pelajaran dan tugas mana yang harus diselesaikan terlebih dahulu. CR dan VA juga belum dapat membagi waktu pada setiap mata pelajaran yang membutuhkan banyak waktu untuk dipelajari dan yang tidak membutuhkan banyak waktu untuk dipelajari.

Ketiga, pada aspek melaksanakan kegiatan tepat waktu, SK dan AG sudah tidak menunda-nunda mengerjakan tugas atau PR. SK dan AG sudah dapat mengumpulkan PR dan tugas tepat waktu, belajar pada waktunya. SK dan AG sudah dapat menetapkan waktu yang tepat pada setiap mata pelajaran dan tugas yang akan diselesaikan. Subjek CR dan VA masih sering menunda-nunda belajar dan mengerjakan tugas serta sering terlambat mengumpulkan tugas-tugas yang diberikan.

Keempat, pada aspek menentukan sasaran, SK dan AG sudah membuat daftar belajar dan mengerjakan tugas dari yang gampang dikerjakan sampai yang sulit dikerjakan dan mampu menguasai materi tertentu dari setiap mata pelajaran. Subjek CR dan VA sampai dengan konseling sesi terakhir tidak dapat menentukan sasaran dan tujuan terakhir dari jadwal yang sudah direncanakan.

Kelima, pada aspek mengatakan tidak pada hal-hal yang tidak penting, SK dan AG

sudah dapat menolak tawaran dan mengurangi kebiasaan untuk main *game*, nonton, baca komik dan novel atau tawaran dari teman-temannya untuk melakukan aktivitas yang tidak berguna. Subjek CR dan VA belum dapat menolak keinginan diri untuk main *game*, membaca novel atau komik, nonton dan ajakan teman untuk pergi keluar rumah.

Keenam, pada aspek membuat catatan penting, SK dan AG sudah dapat meringkas sendiri inti materi setiap mata pelajaran. SK dan AG sudah memiliki kreativitas untuk mengingat materi dengan catatan kecil, berusaha melengkapi catatan. Subjek CR dan VA belum mampu membuat ringkasan pribadi, tidak memiliki catatan yang lengkap, dan belum dapat membuat catatan penting setiap mata pelajaran.

Saran

Pertama, kepada Kepala Sekolah agar dapat membangun jaringan kerja sama dengan lembaga pendidikan tinggi dalam bidang konseling atau lembaga-lembaga sosial lainnya untuk memberikan bimbingan dan konseling kepada para siswa sehingga mendorong para siswa untuk memperbaiki cara belajar terutama manajemen waktu secara efisien dalam proses belajar.

Kedua, kepada Guru Bimbingan dan Konseling agar melakukan pendekatan secara individual kepada para siswa yang memiliki

masalah manajemen waktu yang tidak efisien. Layanan bimbingan dari guru BK dapat membantu memperbaiki pola pengaturan waktu yang lebih efisien melalui kegiatan dinamika kelompok, konseling kelompok, konseling individual, dan berbagai pelatihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Djaali, H. (2015). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara
- Haynes, E.M. (2010). *Manajemen waktu* (edisi ketiga). Jakarta: Indeks
- Mancini, M. 2007. *Time management: 24 teknik untuk membuat setiap menit bermanfaat di tempat kerja*. Jakarta: PT. Media Global Edukasi.
- Mungin, E.W. (2005). *Konseling kelompok perkembangan*. Semarang: Unnes Press.
- Prayitno, H. & Amti, E. (2015). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rusmana, N. (2009). *Bimbingan dan konseling kelompok di sekolah*. Bandung: Rizqi Press.
- Sunarto, D.M.J., Budayasa, I.K., Juniati, D. (2017). Profil proses berpikir mahasiswa tipe kepribadian sensing dalam memecahkan masalah logika Matematika. *Cakrawala Pendidikan*, XXXVI(2), 299-308.
- Timpe, D.A. (2001). *Mengelola waktu*. Jakarta: Gramedia.